

# Lời mở đầu

Tạp chí kỳ này có cải tiến về nội dung, hình thức để nâng cao chất lượng các bài đăng trên tạp chí. Một mặt sẽ đăng những bài nghiên cứu học thuật, ứng dụng và mặt khác giới thiệu những công trình nghiên cứu về TĐTT và những lĩnh vực ảnh hưởng, tác động đến TĐTT, những công trình nghiên cứu mới phát hiện hoặc đã được phát hiện từ trước nhưng chưa được phổ biến tới đông đảo bạn đọc. Nhằm góp phần thúc đẩy bước tiến của TĐTT về mặt nghiên cứu khoa học cũng như nghiên cứu thực tiễn và đáp ứng kịp thời nhu cầu thông tin khoa học chuyên ngành đến bạn đọc; góp phần nâng cao chất lượng đào tạo chuyên ngành TĐTT của nhà trường nói riêng và của ngành nói chung.

Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục thể thao trong kỳ này sẽ đăng một số công trình, bài báo khoa học ở các lĩnh vực: Chính trị - xã hội – quản lý có 03 bài; Thể thao cho mọi người có 06 bài; Huấn luyện thể thao có 01 bài và Y sinh học – Tâm lý Thể thao có 03 bài.

Ban Biên tập kính chúc các nhà khoa học, bạn đọc thật nhiều sức khỏe, hạnh phúc và thành công; chúc các đơn vị ngày càng phát triển.

Trân trọng!

Tạp chí Khoa Học và Đào Tạo Thể Dục Thể Thao



**TỔNG BIÊN TẬP**

TS. Nguyễn Thanh Bình

**HỘI ĐỒNG BIÊN TẬP**

- TS. Võ Quốc Thắng
- TS. Nguyễn Thanh Bình
- GS.TS Lê Quý Phương
- GS.TS Lâm Quang Thành
- GS.TS Nguyễn Đại Dương
- GS.TS Nguyễn Xuân Sinh
- PGS.TS Vũ Việt Bảo
- PGS.TS Nguyễn Thị Mỹ Linh
- PGS.TS Trần Hồng Quang
- PGS.TS Lê Thiết Can
- PGS.TS Đặng Hà Việt
- PGS.TS Nguyễn Danh Hoàng Việt
- PGS.TS Lê Ngọc Trung
- PGS.TS Nguyễn Văn Phúc
- PGS.TS Phan Thanh Hải
- PGS.TS Châu Vĩnh Huy
- PGS.TS Nguyễn Duy Quyết
- PGS.TS Bùi Trọng Toại
- PGS.TS Lưu Thiên Sương
- PGS.TS Nguyễn Hoàng Minh Thuận
- PGS.TS Lê Văn Bé Hai
- PGS.TS Nguyễn Đăng Chiêu
- PGS.TS Chu Thị Bích Vân
- PGS.TS Lý Vĩnh Trường
- TS. Bùi Xuân Hoàng
- TS. Dương Mạnh Thắng
- TS. Hoàng Hà
- TS. Nguyễn Đăng Khánh
- TS. Phạm Hoàng Tùng
- TS. Nguyễn Ngọc Long
- TS. Nguyễn Văn Hòa
- TS. Nguyễn Thị Thu Hương
- TS. Hồ Hải
- TS. Vũ Đình Mai
- TS. Nguyễn Thành Ngọc
- TS. Tạ Hoàng Thiện
- TS. Lê Thị Mỹ Hạnh
- ThS. Nguyễn Bảo Ninh
- ThS. Trần Quang Đạo
- ThS. Nguyễn Thị Kim Phương

**BAN THƯ KÝ TÒA SOẠN**

ThS. Nguyễn Thanh Tú  
ThS. Nguyễn Ngọc Tuấn

**Địa chỉ tòa soạn**

Khu phố 6, Phường Linh Trung,  
Thành phố Thủ Đức, TP. Hồ Chí Minh.  
Điện thoại: 0283.896.0322

**Giấy phép xuất bản**

Giấy phép số 292/GP-BTTTT ngày 18  
tháng 8 năm 2023 của Bộ trưởng Bộ  
Thông tin và Truyền thông ban hành  
Giấy phép hoạt động Tạp chí in và Tạp  
chí điện tử.

# MỤC LỤC

**CHÍNH TRỊ – XÃ HỘI – QUẢN LÝ**

*Tần Lê Minh, Nguyễn Kim Hoan,  
Trần Lan Hương*

**6** Tác động của bối cảnh quốc tế, trong nước đến định hướng phát triển kinh tế thể thao ở nước ta đến năm 2030 và tầm nhìn đến năm 2045.

*Đào Trọng Kiên, Đặng Thị Phần*

**13** Biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Học viện chính sách và phát triển.

*Hà Minh Diu, Ngô Hữu Mạnh*

**20** Lựa chọn biện pháp nâng cao chất lượng công tác giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2.

**THỂ THAO CHO MỌI NGƯỜI**

*Trần Văn Hoài Nhân, Chu Thị Bích Vân, Mai Thị Thu Hà, Hoàng Thị Định*

**24** Xây dựng chương trình ngoại khóa môn bơi lội cho học sinh Trường Trung học cơ sở Mai Thị Út, Thị xã Cai Lậy tỉnh Tiền Giang.

*Nguyễn Văn Duyệt*

**31** Nghiên cứu bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tại chỗ ném rổ một tay trên cao cho sinh viên câu lạc bộ bóng rổ Trường đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

*Lê Vũ Kiều Hoa*

**37** Thực trạng việc dạy học trực tuyến các học phần thực hành cho sinh viên Khoa giáo dục thể chất, Trường đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh.

*Bùi Trần Khánh, Lê Hoàng Ngân,  
Lê Thiết Can.*

**41** Xây dựng chương trình Giáo dục thể chất ngoại khóa môn Bóng đá cho sinh viên Trường Đại học An ninh nhân dân.

*Trần Thái Triều Châu, Châu Vĩnh Huy*

**48** Hiệu quả ứng dụng nội dung giảng dạy ngoại khóa môn cầu lông cho học sinh lớp 8, Trường Trung học cơ sở Chu Văn An, Quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh.

*Nguyễn Xuân Đoàn*

**56** Thực trạng và đề xuất nội dung cải tiến chương trình đào tạo ngành giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2 theo hướng đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo.

**HUẤN LUYỆN THỂ THAO**

*Vũ Thu Hương, Nguyễn Mộng Toàn,  
Lê Việt Anh*

**68** Lựa chọn test đánh giá sức mạnh cho vận động viên Pencak silat tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu.

**Y SINH HỌC –  
TÂM LÝ THỂ THAO**

*Trần Bá Hoài, Nguyễn Thị Gấm*

**74** Những nguyên nhân xảy ra chấn thương của người chơi cầu lông ở một số câu lạc bộ tại Thành phố Hồ Chí Minh.

*Nguyễn Chí Thúc, Nguyễn Đăng Chiêu,  
Ngô Bích Từ*

**81** Nghiên cứu đánh giá sự biến đổi một số chỉ số y sinh học và thể lực của nam vận động viên đội tuyển chạy cự ly dài Thành phố Hồ Chí Minh.

*Đỗ Trần Anh Dũng,  
Nguyễn Thị Hoàng Dung,  
Mai Thị Thu Hà,  
Hoàng Thị Định*

**88** Lựa chọn một số bài tập giảm cân cho phụ nữ dưới 40 tuổi tại câu lạc bộ Fitness và Yoga Học Môn sau ba tháng tập luyện.



# CONTENTS

## **POLITIC – SOCIETY – MANAGEMENT**

*Tan Le Minh, Nguyen Kim Hoan, Tran Lan Huong*

- 6** Impact of international context and domestic context on orientation for sports economic development in our country to 2030 and vision to 2045.

*Dao Trong Kien, Dang Thi Phan*

- 13** Measures to improve the quality of physical education for students at the Academy of Policy and Development.

*Ha Minh Diu, Ngo Huu Manh*

- 20** Selecting measures to improve the quality of physical education for students at Ha Noi Pedagogical university 2.

## **SPORTS FOR ALL**

*Tran Van Hoai Nhan, Chu Thi Bich Van, Mai Thi Thu Ha, Hoang Thi Dinh*

- 24** Building extracurricular curriculum in swimming and drowning prevention skills for 8th grade pupil at Mai Thi Ut Secondary school, Cai Lay town, Tien Giang province.

*Nguyen Van Duyet*

- 31** Research on additional exercises to improve

technical effectiveness at overhead one-handed basketball throws for basketball club students Hanoi University of Physical Education and Sports.

*Le Vu Kieu Hoa*

- 37** The current situation of online teaching of practical courses for students in the faculty of physical education at Ho Chi Minh city University of Education.

*Bui Tran Khanh, Le Hoang Ngan, Le Thiet Can*

- 41** Building extracurricular physical education curriculum football for student at the People's Security university.

*Tran Thai Trieu Chau, Chau Vinh Huy*

- 48** Effective application of external curriculum teaching content in Badminton for 8th grade students, Chu Van An secondary school, District 11, Ho Chi Minh city.

*Nguyen Xuan Doan*

- 56** The current situation and proposed content to improve the physical education training program at Hanoi

Pedagogical university 2 toward fundamental and comprehensive innovation in education and training.

## **SPORTS COACHING**

*Vu Thu Huong, Nguyen Mong Toan, Le Viet Anh*

- 68** Selecting test to evaluate the strength of Pencak Silat athletes in Ba Ria-Vung Tau province.

## **BIOMEDICAL – PSYCHOLOGICAL OF SPORTS**

*Nguyen Thi Gam, Tran Ba Hoai*

- 74** Causes of player injuries at several badminton clubs in Ho Chi Minh city.

*Ngo Chi Thuc, Nguyen Dang Chieu, Ngo Bich To*

- 81** Research on the assessment of changes in some biomedical and physical indicators of male athletes of the Ho Chi Minh City long-distance running team.

*Do Tran Anh Dung, Nguyen Thi Hoang Dung, Mai Thi Thu Ha, Hoang Thi Dinh*

- 88** Selection of weight loss exercises for women under 40 years old at a Fitness and Yoga club in Hoc Mon after three months of training.